

# Asuhan Keperawatan Gerontik Pada Ny.S Dengan Nyeri Akut Pada Penyakit Hiperkolesterolemia Di Padukuhan Baturan RT 06 Kelurahan Trihanggo Sleman Yogyakarta

Regita Noviyani<sup>1\*</sup>, Suryani<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Program Studi Pendidikan Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

<sup>2</sup> Dosen Pendidikan Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

\*[noviyaniid@gmail.com](mailto:noviyaniid@gmail.com)

## Abstrak

Kolesterol adalah salah satu dari berbagai komponen lemak, seperti trigliserida, fosfolipida, dan asam lemak bebas. Nilai normal kolesterol berkisar antara 125 mg/dl dan 200 mg/dl. Pada usia yang semakin tua kadar kolesterol total lebih tinggi daripada pada usia muda, karena aktifitas reseptor semakin berkurang. Oleh karena itu, hal ini dapat cegah dengan terapi non farmakologis yaitu senam ergonomis yang mempunyai manfaat menyembuhkan berbagai macam penyakit. Asuhan keperawatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan klien dalam mengendalikan kadar kolesterol melalui pendidikan kesehatan dan senam ergonomis. Intervensi dilakukan melalui tujuh kali pertemuan kunjungan ke rumah Ny.S di Padukuhan Baturan Kelurahan Trihanggo, Kabupaten Sleman dengan menggunakan metode ceramah dan demonstrasi. Keluarga klien juga dilibatkan untuk mendukung keberlanjutan pelaksanaan senam di rumah. Hasil menunjukkan adanya pemahaman klien dan keluarga mengenai gaya hidup sehat serta peningkatan kemampuan klien dalam melakukan senam ergonomis secara mandiri. Keluarga menunjukkan antusiasme dan partisipasi aktif selama setiap sesi pendidikan dan praktik. Kegiatan berlangsung dengan lancar dan berhasil mencapai tujuan, yaitu meningkatkan pengetahuan dan keterampilan klien dalam menjaga kadar kolesterol.

**Kata Kunci:** Kolesterol; Pendidikan Kesehatan; Senam Ergonomis; Lansia; Hiperkolesterolemia

## PENDAHULUAN

Hiperkolesterolemia adalah gangguan metabolisme lemak yang ditandai dengan meningkatnya kolesterol total dalam darah melebihi nilai normal [1]. Kolesterol adalah salah satu dari berbagai komponen lemak, seperti trigliserida, fosfolipida, dan asam lemak bebas. Nilai normal kolesterol berkisar antara 125 mg/dl dan 200 mg/dl. Pada usia yang semakin tua kadar kolesterol total lebih tinggi daripada pada usia muda, karena aktifitas reseptor semakin berkurang. Sel reseptor ini berfungsi sebagai hemostasis pengaturan peredaran kolesterol didalam darah dan banyak terdapat dalam hati, kelenjar gonad dan kelenjar adrenal [2]. Dalam pencernaan, kolesterol juga merupakan komponen garam empedu yang membantu penyerapan vitamin A, D, E, dan K yang larut dalam lemak. Ketika kadar darah menjadi tidak normal, kolesterol juga dapat membahayakan tubuh [3].

Menurut Undang-Undang Nomor 13 Tahun 1998, lansia merupakan penduduk yang berusia 60 tahun ke atas. Pada kelompok usia ini terjadi penurunan fungsi organ yang meningkatkan kerentanan terhadap berbagai masalah kesehatan, termasuk penyakit degeneratif dan infeksi. Selain itu, lansia termasuk kelompok dengan risiko kesakitan yang tinggi, terbukti dari 48,14% lansia di Indonesia yang melaporkan keluhan kesehatan fisik maupun psikis [1]. Menurut WHO, prevalensi kasus hiperkolesterolemia mencapai 45% di seluruh dunia, 30% di Asia Tenggara, dan 35% di Indonesia. Tingkat hiperkolesterolemia pada perempuan lebih tinggi sebesar 39,6% dibandingkan dengan laki-laki, dan pada kelompok usia 15 hingga 34 tahun, 52,9%, 35 hingga 59 tahun, dan lebih dari 60 tahun, 58,7% [4].

Kolesterol yang tinggi dalam darah dapat menyebabkan penumpukan plak di arteri, yang dikenal sebagai aterosklerosis kolesterol yang tinggi dalam tubuh dapat menjadi penyebab timbulnya berbagai macam tubuh. penyakit seperti penyakit hipertensi, obesitas, stroke, dan jantung coroner. Hiperkolesterolemia sering kali tidak menimbulkan gejala, namun dapat menyebabkan darah menjadi lebih kental, sakit kepala, serta nyeri atau pegal pada tubuh. Oleh sebab itu, pemeriksaan kesehatan secara rutin minimal satu kali dalam setahun dianjurkan untuk mendeteksi kondisi sejak dini [5].

Di Indonesia terdapat 2.967 orang terdeteksi memiliki kolesterol tinggi dari 8.225 orang yang menjalani pemeriksaan [6]. Aterosklerosis adalah kondisi di mana kolesterol menumpuk di dinding arteri karena disebabkan oleh kolesterol yang tinggi. Kadar *Low Density Lipoprotein* (LDL) bukan satu-satunya faktor yang memengaruhi penumpukan kolesterol di dinding pembuluh darah; kadar *High Density Lipoprotein* (HDL), trigliserida, dan kadar kolesterol total juga memengaruhi penumpukan kolesterol [4].

Terapi nonfarmakologi untuk menurunkan kadar kolesterol adalah dengan menerapkan pola hidup yang sehat yaitu olahraga seperti senam. Senam adalah salah satu cara untuk menerapkan pola hidup sehat untuk mengatasi masalah kesehatan. Senam ergonomis adalah salah satu jenis latihan yang dapat dilakukan oleh orang yang memiliki kadar kolesterol tinggi [7]. Senam ergonomis adalah kombinasi teknik pernapasan dan gerakan otot [6]. Senam ergonomis sangat mudah diingat dan

dilakukan karena gerakannya di ilhami dari gerakan sholat, dan dapat dilakukan di mana saja. Latihan yang dapat dilakukan oleh individu dengan kolesterol tinggi adalah senam ergonomis yang dilakukan 2–3 kali dalam seminggu 20 menit jika semua gerakan dilakukan dengan sempurna [8].

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh pemberian edukasi dan latihan senam ergonomis menggunakan media leaflet terhadap peningkatan pengetahuan dan keterampilan klien dalam menjaga kadar kolesterol. Melalui pendekatan ini diharapkan dapat diperoleh pemahaman yang lebih baik terkait kolesterol dan cara penanganan kolesterol melalui senam ergonomis pada lansia dengan hiperkolesterolemia. Serta memberikan kontribusi terhadap pengembangan praktik keperawatan berbasis evidence.

## METODE

Kegiatan ini menggunakan pendekatan studi kasus (*case study*) dalam bentuk asuhan keperawatan komprehensif pada salah satu lansia dengan hiperkolesterolemia yang berada di Padukuhan Baturan RT 06 Kelurahan Trihanggo Kabupaten Sleman, Yogyakarta. Studi kasus ini difokuskan pada penerapan intervensi senam ergonomis sebagai upaya untuk menurunkan kadar kolesterol dalam tubuh serta untuk menerapkan pola hidup sehat pada klien di rumah.

### Subjek dan Lokasi Kegiatan

Subjek dalam kegiatan ini adalah seorang lansia dengan hiperkolesterolemia yang menjadi klien binaan di wilayah Padukuhan Baturan RT 06 Kelurahan Trihanggo Kabupaten Sleman, Yogyakarta, serta melibatkan keluarga klien sebagai pendukung dalam pelaksanaan perawatan klien di rumah. Kegiatan dilaksanakan di rumah klien dengan durasi pendampingan selama beberapa hari sesuai dengan tahapan asuhan keperawatan.

### Prosedur Pelaksanaan Kegiatan

Proses kegiatan dilakukan dengan mengikuti beberapa tahapan asuhan keperawatan yang meliputi :

1. Pengkajian  
Pengumpulan data dilakukan dengan cara wawancara secara langsung dengan klien dan keluarga, observasi kondisi fisik klien, serta pemeriksaan tanda-tanda vital dan pemeriksaan kolesterol.
2. Diagnosa Keperawatan  
Diagnosa ditetapkan berdasarkan hasil pengkajian, dengan fokus utama pada masalah nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisiologis dibuktikan dengan nyeri pada leher dan kaki pasien, serta defisit pengetahuan berhubungan dengan kurangnya terpapar informasi mengenai kolesterol
3. Perencanaan Keperawatan  
Rencana keperawatan disusun untuk meningkatkan kemampuan klien dan keluarga klien dalam mengelola penyakit kolesterol melalui edukasi secara langsung dan praktik senam ergonomis pada klien
4. Implementasi Keperawatan  
Pada tahap ini meliputi edukasi kesehatan tentang kolesterol, pola makan pada penderita kolesterol dan pentingnya aktivitas fisik serta dilanjutkan dengan demonstrasi dengan klien mengenai senam ergonomis. Kegiatan dilakukan secara bertahap hingga klien dan keluarga mampu mempraktikkan secara mandiri di rumah beserta keluarga yang lainnya.
5. Evaluasi Keperawatan  
Evaluasi dilakukan untuk menilai perubahan pada tingkat pemahaman klien mengenai kolesterol, kemampuan klien dalam melakukan senam ergonomis, serta pengukuran kadar kolesterol berdasarkan hasil pengukuran sebelum dan sesudah kegiatan

### Instrumen dan Bahan

Alat yang digunakan meliputi lembar pengkajian keperawatan gerontik, alat ukur kolesterol digital, serta media edukasi berupa leaflet dan demonstrasi senam ergonomis.

### Analisa Data

Data yang diperoleh secara deskriptif kualitatif dengan meningkatkan pengetahuan klien, meningkatkan perubahan pola hidup pada klien dengan menjaga pola makan, serta kemandirian klien dan keluarga dalam melaksanakan perawatan mandiri di rumah.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Deskripsi Hasil Kegiatan



Kegiatan asuhan keperawatan dilakukan pada Ny.S seorang lansia 73 tahun yang tinggal di Padukuhan Baturan RT 06 Rw 20 Kelurahan Trihanggo, Kabupaten Sleman, Yogyakarta dengan diagnosa medis Hiperkolesterolemia. Kegiatan dilaksanakan selama tujuh kali kunjungan rumah dengan fokus pada peningkatan pengetahuan dan keterampilan klien dalam melakukan aktivitas fisik melalui edukasi dan demonstrasi senam ergonomis menggunakan media leaflet.

Pada kunjungan pertama dilakukan pertemuan bersama klien mengenai Bina Hubungan Saling Percaya antar klien, serta meminta izin untuk menjadi lansia binaan serta melakukan kontrak waktu kunjungan selanjutnya, serta melakukan pemeriksaan terhadap kondisi fisik, pola makan, serta tingkat pengetahuan klien dan keluarga mengenai kolesterol. Hasil kunjungan ditemukan bahwa klien mengalami nyeri dan pegal-pegal pada leher selama 2 minggu terakhir ini.

Pada kunjungan kedua hingga keenam difokuskan pada pemberian edukasi terkait penyakit kolesterol, manajemen diet, serta pelatihan senam ergonomis. Klien dan keluarga menunjukkan antusiasme yang tinggi selama kegiatan berlangsung. Klien mampu mengikuti gerakan dengan baik dan menunjukkan peningkatan keterampilan motorik.

Pada kunjungan ketujuh dilakukan evaluasi hasil kegiatan. Klien melaporkan badan terasa lebih bugar, lebih aktif bergerak, serta mulai melakukan senam ergonomis secara mandiri setiap siang hari. Keluarga juga berperan aktif dalam memotivasi klien untuk menjaga pola makan dan melakukan aktivitas fisik secara teratur. Secara subjektif, klien merasa kolesterol lebih terkendali dan memiliki kualitas hidup yang lebih baik.

### Interpretasi Hasil

Tabel 1. Perubahan Kadar kolesterol dan Perilaku Klien Sebelum dan Sesudah Intervensi

Parameter	Sebelum intervensi	Sesudah intervensi
Kadar kolesterol	218 mg/dl	139 mg/dl
Kepatuhan pola makan	Kurang teratur	Teratur
Pengetahuan kolesterol	Kurang	Baik
Aktivitas fisik (senam ergonomis)	Tidak rutin	Rutin 2-3x/minggu

Sumber : Data Primer 2025

Berdasarkan tabel 1. Pelaksanaan edukasi dan demonstrasi senam ergonomis memberikan efek positif terhadap peningkatan pengetahuan dan kemandirian klien dalam aktivitas fisik. Hasil evaluasi menunjukkan adanya perubahan kadar kolesterol dalam darah sebelum dan sesudah intervensi, dimana hasil kolesterol sebelumnya 218 mg/dl menurun menjadi 139 mg/dl setelah dilakukan edukasi dan latihan rutin senam ergonomis serta klien dapat menjaga pola makan pada klien selama periode intervensi. Selain itu, klien menunjukkan perubahan perilaku positif terhadap pola makan sehat, keteraturan minum obat, dan partisipasi aktif dalam melakukan aktivitas fisik ringan melalui senam ergonomis. Klien juga mulai memahami pentingnya pengendalian kadar kolesterol, melalui kombinasi menjaga pola makan sehat dengan menghindari makanan tinggi lemak, dan makanan berminyak serta aktivitas fisik secara teratur. Secara keseluruhan, kegiatan edukasi dan demonstrasi ini terbukti meningkatkan keterampilan serta kesadaran klien dalam menjaga kesehatan dan mengontrol kadar kolesterol dalam darah.

### PEMBAHASAN

Implementasi kegiatan dilakukan selama 7 hari di Padukuhan Baturan RT 06, Kelurahan Trihanggo, Kabupaten Sleman, Yogyakarta dengan pendekatan edukatif dan praktik langsung. Kegiatan yang dilakukan berfokus pada peningkatan kemampuan klien lansia dalam menjaga pola makan hidup sehat, terutama dalam pengendalian kadar kolesterol tinggi melalui edukasi dan demonstrasi senam ergonomis menggunakan media leaflet.

Pelaksanaan edukasi dilakukan secara sistematis melalui beberapa tahapan. Tahap pertama adalah edukasi pengetahuan lansia terkait kolesterol tinggi meliputi definisi kolesterol, tanda dan gejala kolesterol, penyebab kolesterol dan cara pencegahan kolesterol tinggi. Tahap kedua yaitu edukasi aktivitas fisik yang menekankan pentingnya olahraga yang teratur seperti jalan pada pagi hari atau peregangan serta demonstrasi senam ergonomis yang dapat dilakukan 2-3 kali dalam seminggu 20 menit. Demonstrasi mencakup penjelasan tujuan, langkah-langkah serta frekuensi latihan yang sesuai bagi lansia. Senam ergonomis terdiri dari 5 langkah yaitu lapang dada, gerakan tunduk syukur, duduk perkasa, duduk pembakaran, putaran energi inti. Gerakan ini dilakukan secara bersama dengan klien lalu klien dapat melakukan senam secara mandiri di rumah. Tahap ketiga yaitu edukasi pola makan sehat dengan mengenal diet kolesterol mencakup penjelasan diet rendah kolesterol, cara pengelolaan makanan yang baik untuk kolesterol, makanan yang perlu dihindari untuk kolesterol dan makanan yang boleh dikonsumsi untuk penderita kolesterol.

Setelah intervensi dilakukan, terjadi perubahan yang signifikan terhadap kondisi klien. Kadar kolesterol yang semula 218 mg/dl menurun menjadi 139 mg/dl setelah klien rutin melakukan senam ergonomis dan menjaga pola makan hidup sehat selama intervensi. Selain itu terdapat peningkatan pengetahuan dan keterampilan dalam menjaga kesehatan, perubahan pola makan seimbang, keteraturan dalam melakukan olahraga, serta kepatuhan dalam menjalani pengobatan. Keterlibatan keluarga juga sangat berperan penting untuk keberhasilan kegiatan, karena keluarga turut mendampingi klien serta mengingatkan klien dalam menjaga konsistensi latihan harian.

Dengan demikian temuan ini sejalan dengan penelitian [7] yang menunjukkan bahwa edukasi senam ergonomis mampu menurunkan kadar kolesterol antara sebelum dilakukan senam ergonomis dan setelah melakukan senam ergonomis selama 3 kali dalam seminggu. Hasil ini juga mendukung studi dari [8] mengenai pengaruh senam ergonomis terhadap kadar kolesterol darah pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Teratai Palembang menunjukkan bahwa senam ergonomis efektif menurunkan kadar kolesterol darah. Seluruh responden mengalami penurunan kadar kolesterol setelah mengikuti senam ergonomis, dengan penurunan tertinggi sebesar 7 mg/dl dan terendah sebesar 4 mg/dl. Temuan ini menunjukkan bahwa senam ergonomis dapat dijadikan sebagai terapi nonfarmakologis yang efektif untuk membantu mengendalikan kadar kolesterol darah pada lansia.

Berbagai hasil riset dan kajian keperawatan membuktikan bahwa senam ergonomis efektif dalam menurunkan kadar kolesterol darah. Gerakan-gerakan dalam senam ini dirancang untuk memperbaiki sirkulasi darah dan metabolisme tubuh, sehingga membantu menyeimbangkan kadar kolesterol. Intervensi yang diberikan berupa senam ergonomis selama 7 hari berturut-turut dengan durasi 50 menit setiap hari. Sebelum intervensi dilakukan pemeriksaan kadar kolesterol (*pretest*), kemudian setelah 7 hari dilakukan pemeriksaan ulang (*posttest*). Data tersebut menunjukkan bahwa setelah mengikuti program senam ergonomis, kadar kolesterol pasien mengalami penurunan sebesar 40 mg/dl, dari kategori hiperkolesterolemia tinggi menjadi lebih rendah dibandingkan sebelum intervensi [9].

Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian sebelumnya dari Izzati & Salsabila (2018), yang menemukan bahwa senam ergonomis selama 7 hari mampu menurunkan rata-rata kadar kolesterol dari 270,50 mg/dL menjadi 237,40 mg/dL, atau turun sekitar 33,1 mg/dl. Berdasarkan penelitian Sari & Rahmantib, (2022) senam ergonomis terbukti dapat membantu menurunkan kadar kolesterol pada lansia. Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah melakukan senam ergonomis secara rutin, kadar kolesterol pada Subjek I menurun dari 206 mg/dL menjadi 201 mg/dl, sedangkan pada Subjek II menurun dari 245 mg/dl menjadi 223 mg/dl. Penurunan ini terjadi karena senam ergonomis merupakan aktivitas fisik aerobik yang membantu meningkatkan metabolisme tubuh dan pembakaran lemak, sehingga kadar kolesterol dalam darah dapat berkurang. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa senam ergonomis dapat digunakan sebagai intervensi nonfarmakologis yang efektif untuk membantu mengendalikan kadar kolesterol pada lansia.

Secara klinis, keberhasilan intervensi ini tidak lepas dari pendekatan edukatif yang praktis, keterlibatan keluarga dan penggunaan media sederhana yang memudahkan pemahaman lansia. Media leaflet yang digunakan dalam demonstrasi senam ergonomis terbukti efektif meningkatkan intervensi dan keterlibatan peserta karena mudah diakses dan menyenangkan. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan berbasis komunitas dapat menjadi strategi efektif dalam mendukung pengelolaan penyakit seperti kolesterol.

## KESIMPULAN

Kegiatan asuhan keperawatan pada Ny.S dengan hiperkolesterolemia melalui edukasi dan demonstrasi senam ergonomis menggunakan media leaflet terbukti mampu meningkatkan pengetahuan, motivasi serta kemandirian klien dalam menjaga kestabilan kadar kolesterol. Dukungan keluarga memiliki peran penting dalam menjaga konsistensi pelaksanaan senam ergonomis dengan penerapan gaya hidup sehat di rumah. Intervensi sederhana berbasis edukasi dan praktik langsung ini dapat menjadi alternatif efektif dalam upaya pengendalian kadar kolesterol bagi lansia. Kegiatan serupa diharapkan dapat dikembangkan lebih luas pada kelompok lansia lainnya dengan melibatkan pendekatan komunitas, pemantauan kadar kolesterol secara berkala, serta integrasi dengan program promosi kesehatan berbasis masyarakat.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan sebesar-besarnya kepada Ibu Suryani, S.Kep., Ns., M.Med.Ed. selaku dosen pembimbing yang telah berkenan hadir, membimbing, serta memberikan arahan selama proses edukasi dan demonstrasi senam ergonomis berlangsung. Ucapan terimakasih juga kepada ibu Dariyati selaku dukuh Padukuhan Baturan, Kelurahan Trihanggo, Kabupaten Sleman, atas izin dan dukungan yang diberikan selama kegiatan dilaksanakan. Penghargaan yang tulus penulis sampaikan kepada keluarga Ny.S yang telah berpartisipasi aktif serta kerja sama yang baik selama kegiatan asuhan keperawatan. Tidak lupa, penulis berterimakasih kepada keluarga dan rekan-rekan sejawat yang telah mendukung dan membantu dalam kegiatan ini hingga selesai dengan baik.

## DAFTAR PUSTAKA

- [1] Y. Rahmawati, D. D. Ramadanty, F. Rahmawati, and E. Perwitasari, "HIPERKOLESTEROLEMIA PADA PASIEN LANJUT USIA : STUDI KASUS PUSKESMAS SEYEGAN," *J. Kesehat. Tambusai*, vol. 3, pp. 157–163, 2022.
- [2] Y. Aryaneta and M. F. Anjani, "Pemeriksaan Kadar Kolesterol Pada Lansia Di Kampung Tua Teluk Ikan Kelurahan Sambau Kecamatan Nongsa RT 03/RW 07 Kota Batam," *J. Pendek. Nusant.*, vol. 1, no. 3, pp. 1–6, 2024.
- [3] R. C. Trisartiaka and F. Agustina, "Hubungan Pengetahuan dan Kepatuhan Lansia Dalam Upaya Pengontrolan Kadar Kolesterol," *J. Ilm. Multi Sci. Kesehat.*, vol. 14, no. 1, 2022.
- [4] E. Khotimah, N. Aini, and Suparlan, "Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) Dengan Kadar Kolesterol Total Pada Laki-Laki Usia 30-40 Tahun," *J. Med. Hutama*, vol. 06, no. 03, pp. 5–11, 2025.
- [5] W. Sugeng and H. D. Yulistika, "Pengaruh Konsusi Suplemen Omega 3 Terhadap Kadar Kolesterol Total Pengunjung Dewasa Pertengahan di Posbindu Desa Cijati Kecamatan Cimanggu Kabupaten Cilacap," *J. TSCS/Kep*, vol. 9, no. 2, pp. 21–32, 2024.
- [6] E. A. Yalstyrini, N. H. M, R. Nasriati, and E. Muftiana, "Ergonomic Exercise Effects on Cholesterol in Elderly in LKS ( Social Welfare Agency ) Love House Jambon," *J. Glob. Res. Public Heal.*, vol. 9, no. 1, pp. 15–23, 2025.
- [7] N. W. Sari and A. Rahmantib, "Penerapan Senam Ergonomik Untuk Menurunkan Kadar Kolesterol Pada Lansia di Keluarga Wilayah Binaan Puskesmas Pegandan Semarang," *Heal. J. "Love That Renewed,"* vol. 10, no. 2, 2022.
- [8] E. D. Handayani, Herliawati, and F. Rizona, "Pengaruh senam ergonomis terhadap kadar kolesterol darah pada lanjut usia di panti sosial tresna werdha teratai Palembang," *Semin. Nas. Keperawatan*, vol. 000, 2020.
- [9] T. Wahid, T. Keswara, and U. Romayati, "Sosialisasi Senam Ergonomik Terhadap Penurunan Kolesterol Pada Pasien Hiperkolesterolemia di Desa Wiyono Kabupaten Pesawaran," *Perak Mlahayati*, vol. 2, no. 2, pp. 59–65, 2020.